Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Решением педагогического совета  МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи  Протокол № \_3\_  от «25» декабря\_2020г. |  |

**МЕТОДИКА РАВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ**

Разработала: тренер - преподаватель

Григорьева Анаида Владимировна

г. Сочи

2020г.

**Физическая подготовка** – это организованный процесс, направленный на:

* всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
* укрепление здоровья и повышение работоспособности;
* развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка,

направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

**Основными принципами СФП** занимающихся спортивной аэробикой являются:

* соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
* сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
* опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

**Основными средствами** **СФП** являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения спортивной аэробики, а также специальные упражнения:

* на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
* на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
* на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
* на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
* на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
* на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
* на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП осуществляется в следующих формах:

* комплекс специальных упражнений;
* в виде круговой тренировки;
* в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать

благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дошкольный и младший школьный возраст | 6-10 лет | Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота |
| Средний школьный возраст | 11-14 | Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие |
| Старший школьный возраст | 14 лет и старше | Сила и выносливость |

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

* Бег, кросс, плавание;
* 15-20 минутные комплексы аэробики;
* танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
* прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
* сдвоенные соревновательные комбинации;
* круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

**РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Реабилитационно-востановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Восстановительные мероприятия:

* массаж с растиркой;
* корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;
* водные процедуры: душ, бассейн, море;
* витаминизация: травы, настойки и поливитамины;
* пассивный отдых: дневной и ночной сон;
* отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**1. Сила и методика ее развития**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или про­тиводействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержа­нии положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжи­мании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упраж­нениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лы­жах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При опенке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, при­ходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный проме­жуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении ко­торых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа";

1. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за опреде­ленное время;
2. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения опреде­ленное время;
3. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максималь­ным отягощением.

**2. Быстрота и методика ее развития**

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально корот­кий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быст­роты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

б) выбора - что сделать?

1. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
2. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спи­рали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на под­вешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопре­дельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

**3. Прыгучесть и методика ее развития**

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой явля­ется преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное поло­жение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положе­нии, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносли­вость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной  
ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз

1. Прыжки в глубину;
2. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, че­рез препятствие, на ориентир;
3. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

* повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интерва­лом отдыха;
* ориентировки по скорости;
* усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
* игровой и соревновательный методы.

**4. Координация и ловкость. Методика их развития**

Координация - это способность к целесообразной организации мышеч­ной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышеч­ных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перест­раивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняю­щейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для ос­воения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

* упражнения на расслабление;
* упражнения на быстроту реакции;
* упражнения на согласование движений разными частями тела;
* упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам вре­мени, пространства и силы;
* упражнения с предметами;
* акробатические упражнения;
* подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

* повторный;
* переменный;
* необычных исходных положений;
* зеркального исполнения;
* игровой и соревновательный.

**5. Гибкость и методика ее развития**

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплиту­дой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угло­мером, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

* строения суставов, их формы и площади;
* длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
* функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
* температуры среды - чем выше, тем лучше;
* суточной периодики - утром она снижена;
* утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
* наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

* упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
* плавные движения по большой амплитуде;
* повторные пружинящие движения;
* пассивное сохранение максимальной амплитуды;
* активное сохранение максимальной амплитуды;
* махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

* повторный;
* помощи партнера;
* применение отягощений и амортизаторов;
* игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

**6. Функция равновесия и методика ее развития**

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие -в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уров­ня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель ис­пользуют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигатель­ному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

* упражнения на силу мышц ног и туловища;
* упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
* упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
* упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
* упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
* фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

* повторный;
* ориентировки;
* усложнения условий;
* игровой и соревновательный.

**7. Выносливость и методика ее развития**

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной ин­тенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжко­вая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

* способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
* работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
* наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
* степени совершенства двигательных навыков;
* способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

* общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
* специальной - основные виды деятельности;
* общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

* Работа на фоне утомления;
* Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интен­сивности работы.

Методы развития выносливости:

* равномерный - выполнение задания за заданное время;
* повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
* переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и от­дыха.

***Список использованной литературы***

1. «Сборник методических рекомендаций в помощь педагогу дополнительного образования», Кемерово, 2006 г., 97 с.
2. Воскресенская В.М. Энциклопедия для девочек. [Текст]/ В.М. Воскресенская 2-е издание, М.: МПБ «Респекс», 1995 г., 528 с.
3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова Н.Н. Ритмическая гимнастика на Т.В. [Текст]/ А.В.Иваницкий, В.В.Матов, О.А. Иванова, Н.Н. Шарабарова, М.: «Советский спорт», 1989 г., 156 с.
4. Иванова О.А. Формула красоты. [Текст]/ О.А. Иванова, М.: «Дрофа», 1990 г., 74 с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. [Текст]/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.: «Дрофа», 2003, 169 с.
6. Смирнова Н.Г., Бочкарева Н.И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. [Текст]/ Н.Г. Смирнова, Н.И. Бочкарева, Кемерово, 1996 г., 112 с.
7. Харвест М. Йога пять минут в день, и вы в отличной форме. [Текст]/ М. Харвест, М.: «РИПОЛ Классик», 2005 г., 61 с.
8. Эйтвик Г., Бриза О. Фигура мирового стандарта. [Текст]/ Г. Эйтвик, О. Бриза, М.: «АСТ», 2000 г., 143 с.
9. Яных Е.Л., Захаркина В.А. Степ – аэробика. Е.Л. [Текст]/ Е.Л. Яных, В.А. Захаркина, М.: «АСТ-сталкер», 2006 г., 147 с.